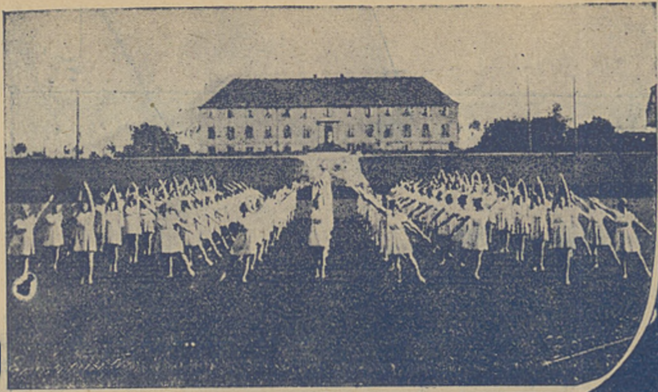
ROK IV

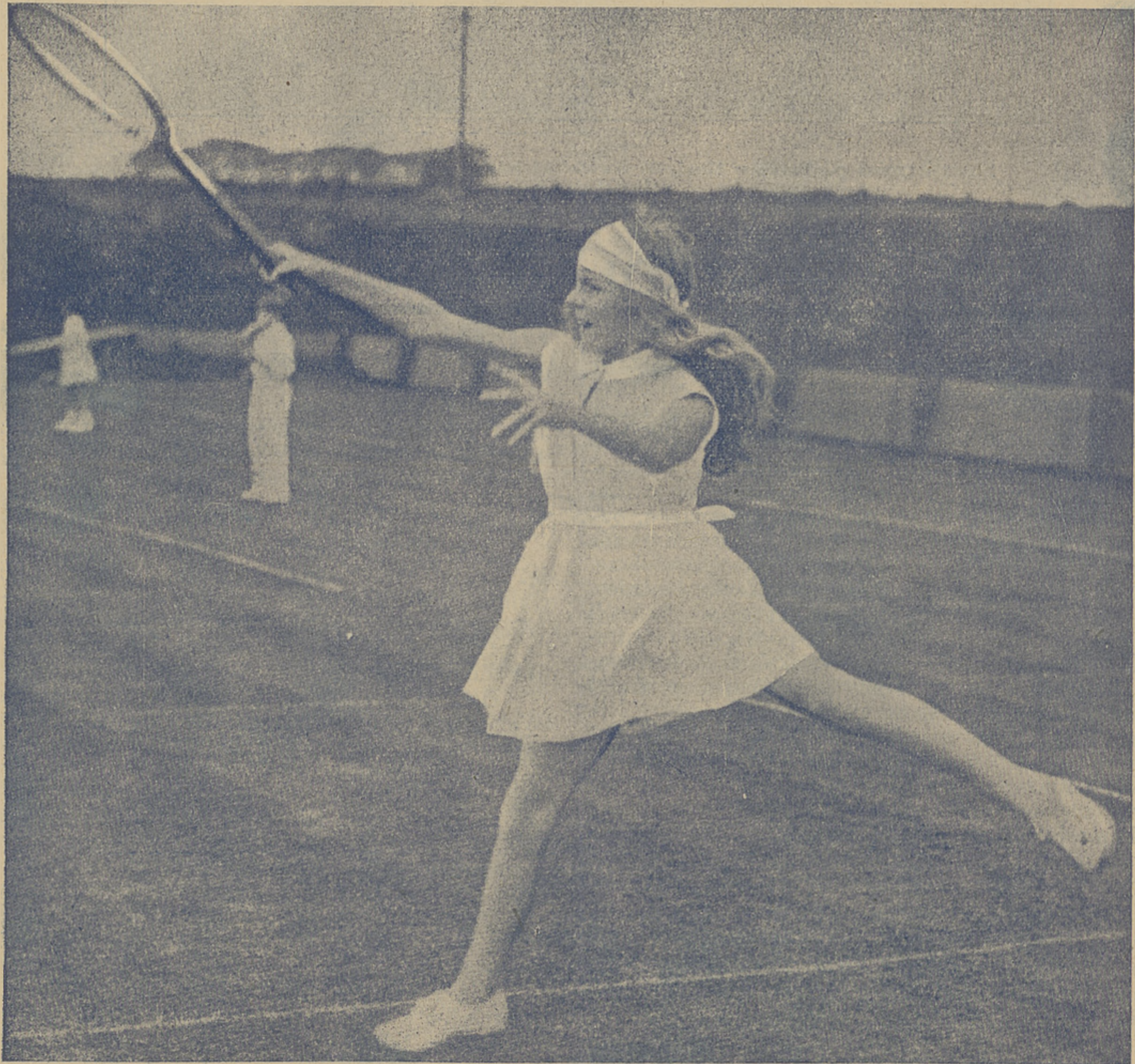
Nr. 21.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



I zeszyt listopada | 1930 rok

Młodziutka tenisistka angielska walczy z zacięciem

Cena egz. 50 groszy



Entuzjastyczne powitanie w Londynie angielskiej pilotki Marjorie Forster, zdobywczyni królewskiego puharu.

OBOZY P. W. — SZKOŁĄ CHARAKTERÓW

Czytając wszystko to, co się o naszych obozach pisze, oraz przyglądając się im z bliska z polecenia swych władz, zebrałem garść refleksyj, któremi niech mi wolno będzie podzielić się z czytelnikami.

Co to jest obóz letni przysposobienia wojskowego młodzieży? Obóz przedewszystkiem jest to skupienie młodzieży jednolitej pod względem wieku, poziomu umysłowego, przygotowania, zainteresowań. Władze wojskowe pomyślały tę rzecz bardzo dobrze, skupiając młodzież tylko dwu klas szkoły średniej, jednolicie przygotowaną przez pracę w hufcach szkolnych, a przytem dobraną na podstawie ochotniczego zaciągu, a więc o jednolitej skali zainteresowania. Obozy p. w. — to tereny pracy zupełnie różnej od normalnych warunków życia tej młodzieży. Nie można tu przecież przeprowadzać żadnej linji porównawczej z pracą w szkole, czy warsztacie, ani też z życiem w domu rodzicielskiem. Obozy letnie, to tereny o idealnych warunkach do rozwinięcia pracy wychowania fizycznego, zahartowania młodzieży — słowem umożliwienia jej zebrania zapasu zdrowia na długi okres dziesięciu miesięcy pracy szkolnej.

Zadania, jakie władze stawiają przed kierownictwem obozu, nazbyt piękne, aby można je było zapoznać, lub przejść nad niemi milczkiem. Oczywiście, nie będę mówił tutaj o rzeczach odnoszących się do przysposobienia wojskowego ściśle. Nie jestem fachowcem, ale są to rzeczy aż nadto dobrze obmyślone i prowadzone. Mnie interesują w szczególności strony wychowawcze. A więc: zagadnienie zaradności i samowystarczalności, tak niezmiernie ważne, a tak w życiu zwłaszcza młodzieży o nieco lepszych warunkach domowych zaniedbane. W obozie chłopiec musi sobie dać radę ze wszystkiem sam, ba, mało tego, ale jeszcze za nieoczyszczone buty — raport karny, a może coś gorszego czeka.

Drugim niezmiernie ważnym czynnikiem wychowawczym w życiu obozowem — to przeciwdziałanie mazgajstwu. W obozie nikt się nie będzie przejmował tem, że chłopiec obtarł nogę, lub skaleczył palec. Wleją w rankę jodyny, aż „oko z bólu zbieleje"— i wszystko.

A spróbuj na chłopczyku płakać, czy skarżyć się! Ho, ho! — wezmą cię „na zęby" i będą nosili od namiotu, do namiotu, od drużyny, do drużyny, — aż ci życie zbrzydnie i na drugi raz, jeżeli nie umiesz nie płakać — to będziesz płakał, ale tak, żeby cię nikt nie widział.

Oto, co dać winien obóz letni przysposobienia wojskowego, odbywającej go młodzieży. I przyznać trzeba, że w znacznej liczbie wypadków — rzeczywiście daje. Pewnych niedociągnięć w takich, czy innych obozach nie wolno uogólniać i nie wolno, dla tych sporadycznych minusów, potępiać całości pracy, mającej i dla Państwa i dla samej młodzieży ogromne znaczenie, — jak bardzo słusznie pisze jeden z oficerów PUWF. Niemniej jednak te pewne minusy są i winniśmy sobie zdawać z tego dokładnie sprawę, aby je w przyszłości usuwać i przez to poziom wyników pracy podnosić.

Niechże mi więc wolno będzie w imię dobra tej pracy jeden z tych minusów i tutaj rozpatrzeć.

Obozy letnie przysposobienia wojskowego są organizowane przez wojsko i tak być powinno. W obozach tych obowiązuje regulamin wojskowy i inaczej być nie może, bo nagięcie tej dużej liczby uczestników do posłuszeństwa i porządku jest rzeczą konieczną, zaś regulamin wojskowy w tym właśnie celu opracowany, jest bezsprzecznie dobry.

Z jedną natomiast sprawą każdy wychowawca musi się liczyć poważnie. Wszędzie tam, gdzie w pewnem skupieniu ludzkiem wprowadzamy regulamin, przez to ograniczamy indywidualność i wychowujemy pewnego rodzaju indywidualność zbiorową. Kształtujemy zbiorową psychikę, kształtujemy opinję zbiorową, kształtujemy pewien jednaki sposób reagowania na pewne rzeczy. O tem nie wolno nigdy zapominać, a im szczegółowszy będzie regulamin tem bardziej osobnik zniknie, a wyrośnie indywidualność zbiorowa. Jeżeli teraz, po skończeniu obozu, działanie regulaminu ustanie i każdy osobnik znowu stanie się sobą, to nawyki życia zbiorowego mogą się stać dla niego niezmiernie trudnemi do pokonania a przytem wręcz niedopuszczalnemi w jego późniejszem życiu.

Tem tłumaczą się narzekania nauczycieli — wychowawców na młodzież powracającą z obozów.

Przyglądając się młodzieży, powracającej z obozów letnich zawsze uważałem, że jest ona zahartowaną, silniejszą, zdrowszą, zaradniejszą, bardziej koleżeńską i t. d., ale równocześnie raziło mnie u tejże samej młodzieży pewne grubjaństwo, rubaszność, czasem deprawacja moralna. Zdaje mi się, że łącznie z pewną pogardą dla wygód, mazgajstwa, bólu fizycznego — młodzież nasza z obozów wynosi pogardę kultury, zdaje się jej, że brudne paznogcie, zarośnięte głowy, palenie papierosów, plucie przez zęby, przekleństwa, śpiewanie plugawych piosenek — to nieodłączne cechy dobrego żołnierza, a konieczny garnitur do zdrowego, opalonego ciała.

Nieraz zastanawiałem się, skąd się to bierze. Nie można tu winić wojska bezpośrednio, boć jeeżli np. idzie o śpiewanie plugawych piosenek, to nawet istnieje rozkaz Pana Ministra Spraw Wojskowych, zakazujący tego. A mimo to — znowu w roku bieżącym wysłuchałem długich litanij przekleństw, znowu byłem świadkiem rubasznej koszarowości i znowu słyszałem, jak młodzież obozu letniego w czasie obiadu podczas zakończenia kursu wobec licznych gości, wobec swych matek i sióstr śpiewała piosenkę z refrenem: „widzi mama, jak to źle? Wszystkie panny chłopców (niektórzy śpiewali: „dzieci“) mają, a ja nie! Marysiu! buzi daj, mamusi nie pytaj; mamusia tak robiła, gdy jeszcze młodą była!“

Sprawa ta łączy mi się z jeszcze jednem niezmiernie ważnem zagadnieniem. W dążeniu do najlepszych warunków dla ćwiczeń cielesnych wprowadzone zostały obowiązkowo kostjumy ćwiczebne dla młodzieży. Akcja ta trafiła na mocny sprzeciw pewnego grona poważnych wychowawców, zwłaszcza jeżeli idzie o młodzież żeńską. Zawsze byłem zdania, że jest to zupełnie niepotrzebny skrupuł. Przyglądając się jednak zachowaniu naszej młodzieży, dostrzegam rzeczywiście nieraz aż nazbyt brutalne zaczepki, skierowane do dziewcząt w kostjumach. Jeżeli więc chcemy, aby akcja ta nie natrafiła na niezwalczone trudności, musimy tak wychowywać naszą młodzież męską, aby odczuła ona sama brutalność swego postępowania.

Sądzę, że jest to sprawa dość ważna, aby czynniki kierujące akcją obozów letnich p. w. wzięły ją pod uwagę i w tak pięknem dziele usunęły plamę brzydką i niepokojącą.

M. Krawczyk.

WIOŚLARSTWO KOBIECE W NIEMCZECH

W kalendarzu sportowym niemieckich na rok 1930 w rozdziale pod tytułem „Niemiecki Związek Wioślarski“ czytamy na wstępie następujące dane cyfrowe:

„Założony w roku 1883 w Kolonji. Liczy 1065 klubów wioślarskich, 53 towarzystwa regatowe, 1 związek damski, 11 związków młodzieży. Ogółem związek wioślarski posiada 116.719 członków, z czego — 17,683 uczniów i młodzieży.

Dane imponujące. Dalej — widzimy dane cyfrowe odnośnie wioślarstwa kobiecego w Niemczech:

— w licznych klubach męskich istnieją oddawna liczne sekcje kobiece, posiadające ogółem 2000 członkiń. Dla lepszego zarządzania sportem kobiecym — utworzona została przy zarządzie związku specjalna komisja już w roku 1926. Ponadto członkiem Związku Wioślarskiego jest Wioślarski Związek Kobiecy, posiadający autonomję pod każdym względem od chwili swego powstania, t. j. od roku 1929“.

Ciekawa jest organizacja niemieckiego sportu wioślarskiego, jeszcze ciekawszym — jest jej program pracy. Poświęcimy przeto sprawie tej artykuł niniejszy.

Jak się okazuje — członkinie męskich klubów sportowych, zrzeszonych w męskim związku wioślarskim, nie uprawiają wioślarstwa sportowego zupełnie. Traktują je przyjemnościowo i jako żony, siostry czy córki członków klubów — towarzyszą im w wycieczkach bliższych lub dalszych.

Sportową działalność rozwija natomiast tylko i wyłącznie niemiecki kobiecy związek wioślarski, współpracujący w niektórych sprawach ze związkiem męskim. Związek ten obejmuje w chwili obecnej 47 klubów, z których 18 przypada na Berlin, a pozostałe znajdują się w takich miastach, jak: Drezno, Hamburg, Lubeka, Lipsk, Królewiec, Szczecin, Marjenburg. Kolonja, Frankfurt nad Menem i nad Odrą, Rostock, Kassel. Ponadto — istnieją kobiece wioślarskie kluby akademickie w Berlinie, Kolonji i Lipsku.

Ponadto istnieje jeszcze w Berlinie Wioślarski Związek Szkolny, do którego należą niektóre studentki szkół wyższych, a także — Wioślarski Kobiecy Związek uczenic. Wreszcie — wiele kobiet znajduje się w klubach, należących do Robotniczego Związku Wioślarskiego w Niemczech.

Kobiecy wioślarski związek zajmuje się naturalnie tylko wioślarstwem kobiecem. Organizuje on dla polepszenia techniki regatowej kobiet — regaty na styl, biegi długodystansowe, współzawodnictwo turystyczne. W ostatnich miesiącach — nakręcony został bardzo ciekawy i fachowy film wioślarski - kobiecy, w którym główną uwagę poświęcono nie na reklamę jednego klubu, lecz na szczegóły techniczne treningu, regat na szybkość i na styl: techniki długodystansowej i turystycznej. Wiele metrów taśmy kinematograficznej poświęcono na wyświetlenie szczegółów treningu młodzieży szkolnej. Tym sposobem film spełnia doniosłe zadania: w poszczególnych wioślarskich ośrodkach kobiecych uczy, jak należy wiosłować, trenować i t. d.

Raz na rok kobiecy związek wioślarski w Niemczech organizuje kursy instruktorskie, przeznaczone dla wioślarek, wybranych przez poszczególne kluby. Tym sposobem — powstają szeregi instruktorek, pracujących na swoich terenach pracy, zorjentowanych w najnowszej technice wioślarskiej, metodach

nauki i treningu. Jak to stwierdziły kierowniczki związku kobiecego w rozmowie ze mną — związek ten ma ambicję usamodzielnienia kobiet w wioślarstwie zarówno pod względem organizacyjnym, jak technicznym.

Kluby, należące do związku kobiecego liczą przeciętnie od 100 do 200 członkiń. Kluby te kierowane są wyłącznie przez kobiety, posiadają własne hangary na łodzie z szatniami i odpowiedni teren. O urządzenia ściśle klubowe (kancelarje, salony i tp.) kluby kobiece nie dbają. Wystarcza im jeden — związkowy lokal klubowy, dostępny dla wszystkich klubów, zrzeszonych w związku kobiecym. Słuszności takiemu stanowi rzeczy — odmówić nie sposób.

Na podstawie wieloletniego doświadczenia twierdzą kierowniczki wioślarstwa niemieckiego, że sport ten posiada wielką przyszłość, ze względu na swe poważne walory wychowawcze dla kobiet. Dodać należy, że w programach szkół średnich a nawet powszechnych (dla klas wyższych), wprowadzono w Niemczech prócz gimnastyki i pływania — także i wioślarstwo. Sama zresztą miałam okazję stwierdzić na wiosnę b. r. z okazji bytności mej na olimpijskim kongresie międzynarodowym w Berlinie, że szkoły powszechne żeńskie budowane w latach ostatnich — posiadają w gmachu szkolnym dość duży basen wioślarski. Basenów pływackich obecnie już Niemcy w szkołach nie budują: posiadają je w dostatecznej mierze we wszystkich dzielnicach miasta zarówno jako własność miejską, jak i szkolną — w setkach szkół.

Tak się przedstawia w ogólnych zarysach „rzeczywistość" kobiecego wioślarstwa w Niemczech. W następnych artykułach omówię zasady zawodów wioślarskich na styl, współzawodnictwa turystycznego, biegów długodystansowych i zwykłych regat na szybkość.

Dziś jeszcze pragnę tylko zaznaczyć, że wioślarstwo kobiece w Niemczech rozwija się niezwykle pomyślnie we wszystkich kierunkach. W biegach regatowych średnio udział bierze 8 damskich osad, najmniej — cztery, a nierzadko liczba startujących w jednym biegu łodzi sięga naprawdę imponującej cyfry 12, u nas — w regatach nawet męskich — niespotykanej.

Podobnie rzecz się ma z zawodami na styl i z rozwojem turystyki.

K. M.

HITOMI — ŻÓŁTE BÓSTWO SPORTU



Hitomi bierze sztandar Japonji przed wyjazdem na igrzyska olimpijskie.

Wysoka, szczupła, doskonale umięśniona, o męskiej prawie budowie. Proste, sztywne, czarne włosy, równo rozdzielone na środku głowy, — ujmują w dwa kąty proste żółtą twarz ze skośnemi oczami, nosem prostym, ustami zaciętemi w mocną linję uporu.

Hitomi — żółta dziewczyna sportu, symbol japońskiego ducha sportowego, bóstwo międzynarodowych stadjonów świata w lekkiej atletyce kobiecej, fenomen pracy i fenomen ofiarności.

Jak to się stało, że na dźwięk słowa „Hitomi" — przez trybuny leci powiew entuzjazmu? — Jak to się stało, że żółta dziewczyna sportu jest uniesieniem i ukochaniem białej publiczności? — Dlaczego — jej zwycięstwo nagradza niewstrzymany huragan oklasków, aczkolwiek rodaczki tysięcy widzów do niej właśnie przegrały? Jak to się dzieje, że najbardziej szowinistyczna — publiczność sportowa nie cieszy się z jej porażek, lecz współczuje serdecznie i smuci się?

Każdy start Hitomi witany jest długiemi oklaskami. Ona sama — nie lubi oklasków, choć nie lekceważy publiczności. Uśmiecha się do manifestujących widzów, a kiedy oklaski trwają zbyt długo — wzniesione ramię Hitomi uspakaja publiczność jednym gestem.



Hitomi w pięknym ruchu przy skoku wdal.

Inna jest dziś, niż przed czterema laty, kiedy to na igrzyskach kobiecych olimpijskich w Goeteborgu była samą radością i zwycięstwem. Spontaniczna bojowość, nieulękła pewność zwycięstwa, radość ruchu i walki, lekkość wysiłku — oto czem porwała Hitomi Europę przed czterema laty. Potem przyszły igrzyska olimpijskie w Amsterdamie przed dwoma laty i Hitomi nie zdobyła ani jednego pierwszego miejsca. Gorzkie zawody... Potem — więcej pracy i wysiłku — i Hitomi zdobywa szereg rekordów światowych, a z niemi — nieporównaną sławę. Minęły jeszcze dwa

lata — i Hitomi przybyła na stadjon praski we wrześniu b. r. w pełni sławy zwycięskiej, w pełnym entuzjazmie swoich i obcych.

Przyjechała — inna. Na twarzy — cienie zmęczenia. Zniknęła spontaniczna radość, beztroska swoboda myśli. Pierwsze rysy znużenia, pierwsze passy przemijania — młodości, pierwsze oznaki — musu rezygnacji. Dawniej — nie było widać kresu wysiłku, wszystko wydawało się do zdobycia, do przełamania. Dziś — uśmiech spokojnej, dojrzałej wiedzy o niszczącem działaniu czasu — zwraca się ku młodemu pokoleniu sportujących dziewczynek z Dalekiego Wschodu.

Ale przecież — jest to wciąż jeszcze ta sama Hitomi. Mężne serce panuje nad wolą, wola — nad wysiłkiem. Upór zwycięstwa aż nierealny. Ofiarność, nieszczędząca siebie tak dalece, że aż niszcząca. Nerwy trzymane w ryzach kontroli. Ambicja — romantyczna: „mierz siły na zamiary"...

Jest coś głęboko wzruszającego w sportowej sylwetce Hitomi, a co stanowi właśnie tajemnicę tego uroku, którym Hitomi podbiła świat białych. Ukochanie zwycięstwa za cenę najwyższego wysiłku i mądry uśmiech rezygnacji przy porażce i szczery, bezzawistny stosunek do innej, która zwyciężyła. Piękny charakter sportowy. Tylko sportowy? Nie, charakter kobiet, które idą w nowych pokoleniach — przez sport w życie.

Nadewszystko — zdawałoby się — ukochała zwycięstwo swego imienia, dokonuje wysiłków nadmiernych—dla własnej sławy, a przecież—ogromnym wysiłkiem pracy i czasu kształci w Krainie Wschodzącego Słońca całe pokolenia japońskich lekkoatletek, które za rok, za dwa — zwyciężą ją samą, będą lepsze od niej, zapłacą jej — za poświęcenie pracy — porażką jej własną...

Prześlicznie prosta, bez gestów próżnych, bez „mistrzowskich" zdziwaczeń, bez póz oryginalności. Żółty as sportu kobiecego ciosany jest w bryle jednotonowej, bez kompromisów, bez pęknięć. Może — w swem zapamiętaniu sportowem, które bez reszty zaprzęgła w służbę dla chwały sztandaru z czerwoną kulą na białem tle, jest typem sportowym krańcowym. Może nazbyt wiele męskości kryje w budowie swego ciała, urobionego sportem, może zatraciła zupełnie cechy kobiece. Może... Ale — typ zewnętrzny kobiety w sporcie jest w stadjum kształtowania się. Hitomi reprezentuje jego kraniec, od którego odchyleń mamy legjon. A — jeśli chodzi o charakter, o aktywność, o walory psychiczne i moralne — Hitomi jest wzorem niedoścignionym, jest najwyższą pochwałą sportu, jest zwycięstwem realnem idei sportowej, w której pokładamy tyle nadziei.

Hitomi — sztandar sportowy Japonji. Tajemnicą jej niezwykłych zwycięstw jest zapewne w dużej mierze — bezgraniczna miłość do kraju, którego broni w walce sportowej. Stąd wynika nieporównana, przez nikogo dotąd nieosiągnięta ofiarność. Hitomi — najofiarniejsza zawodniczka świata, oto jej sportowe imię chrzestne. Hitomi chce startować wszędzie, chce walczyć ze wszystkimi. Romantyzm sportowy... Kiedy śmiertelnie znużona po dziesięciu w jednym dniu startach — wydaje się cieniem, niezdolnym do żadnego wysiłku, — jedenasty start znów porywa ją na nogi i znów pasuje na jedną z lepszych zawodniczek świata. Zawsze gotowa do nowego boju waleczność, serce mężne i ofiarne, wola trzymająca w ryzach wyprute z sił ciało — dają Hitomi rycerski pas legendarnego Samuraja, naramiennik — współczesnej amazonki życia.

Hitomi, Hitomi — krzyczy wielotysięcznym głosem stadjon praski, poruszony do łez nieprzerwanemi startami przodowniczki Japonek.

A Hitomi — właśnie skacze wdal. Jest to „jej" konkurencja. Musi w niej zwyciężyć. Chociaż... Jest straszliwie zmęczona. Twarz jeszcze bardziej zżółkła i wydłużyła się, oczy bardziej skośne — mocno podkreślone cieniami. Czeka na swoją kolejkę, siedząc na ziemi. Koło niej — małe, zabawne, młodziutkie Japoneczki z czarnemi warkoczykami, związanemi kolorową wstążką. Nic je nie obchodzi prócz — Hitomi. Okryta ciepłemi spodniami i paroma swetrami swych małych, żółtych sióstr, siedzi skulona, poważna i skupiona. Nie pada ani jedno słowo. Dwie „małe"— małe, bo Hitomi przewyższa wszystkie o głowę, masują jej nogi. Dwie inne — okrywają i grzeją sobą jej plecy. Jest jakaś tkliwa serdeczność wychowanek Hitomi do swojej starszej, sławnej, zwycięskiej, zamyślonej teraz i smutnej — siostry. Jest wielka wspólnota troski o zwycięstwo sztandaru czerwonej kuli wschodzącego słońca, jest cała miłość młodych sportsmenek japońskich do tej, która je wychowała w sporcie i w międzynarodowy świat poraz pierwszy wprowadziła.

Hitomi startuje. Stoi na linji startu. Jest w tak wielkiem skupieniu, że stadjon milknie. Kilka tajemniczych gestów i ruchów. Chuchnięcie tchu w złożone dłonie. Kilka ruchów nóg. Kilkanaście wahadłowych poruszeń rąk. Wygląda, jak kapłanka japońska, sprawująca gesty symboliczne i tajemnicze. I odrazu — silny wyrzut ciała w ruch. Bieg wciąż mocniejszy. Potężne odbicie od deski skoczni i na przestrzeni kilku metrów płynie Hitomi w powietrzu: nogi przebierają płynną masę przestrzeni, a ręce zastygły w hieratycznem kapłańskiem wzniesieniu.

Jest pierwsze miejsce i Hitomi staje przed sztandarem — czerwonej kuli wschodzącego słońca. Dziwne tony japońskiego hymnu spływają na stadjon. Hitomi stoi nieporuszona jak na raporcie. Pod żółtą skórą pulsuje czerwona krew. Powieki skośnych oczu opadają nisko.

Hitomi, żółta dziewczyna sportu, startowała potem w Warszawie. Niedawno — przed paroma miesiącami. Przegrała do Walasiewiczówny wszystkie biegi krótkie. Przegrała — powtórnie. Przegrała do zawodniczki, której walor sportowy i moralny nie nie uczyni ujmy zwyciężonej sławie Japonji. Hitomi znalazła swoją mistrzynię, znalazła w Walasiewiczównie siebie — z przed czterech lat. I — jakby chcąc jakimś gestem powitać swoją następczynię, wyrazić jej swoje uznanie, — wyjęła Hitomi kolce ze swych pantofli i ofiarowała je — symboliczne ostrogi rycerstwa sportowego — Walasiewiczównie. Tak umieją przegrywać kobiety — w sporcie.

Taką jest Hitomi, zachodząca gwiazda krainy wschodzącego słońca. I dlatego — na stadjonach wielu państw Europy dokonała podboju serc tysięcznych widzów.

K. Muszałówna.

W OGRÓDKU SPORTOWYM



Praca ogrodnictwa: pielenie, kopanie i grabienie.

Pan de la Quintine, ogrodnik króla Ludwika XIV, zwykł był mawiać: „niema na świecie większej rozkoszy nad hodowanie drzew owocowych i kwiatów".

My — nie pójdziemy tak daleko w naszych twierdzeniach, jak ogrodnik królewski, ale śmiało powiedzieć możemy, transponując jego słowa na warunki współczesne, że „niema większej rozkoszy, jak posiadać doskonałe zdrowie, ciało silne i wyrobione, a jednym ze środków osiągnięcia tej rozkoszy — jest niewątpliwie — ogrodnictwo".

We wszystkich wielkich miastach współczesnych próbujemy walczyć przeciwko ciasnym mieszkaniom, zakurzonym ulicom, rozpalonym murom. Popieramy gorąco ucieczkę — na powietrze i słońce.

Maszyna, niekoronowany król życia współczesnego, wciąga ludzi do miast, ale zarazem pozwala i ułatwia ucieczkę z miasta. Z dniem każdym urastają cyfry mieszczuchów, którzy po ukończonej pracy, uciekają do małego mieszkania na wsi, niedaleko miasta, i tu znajdują wbród tlenu dla płuc, słońca dla ciała, spokoju dla nerwów, wypoczynku dla umysłu.

Dla tych, których miasto mocno zamyka i trzyma w swoich murach przez cały tydzień, koniecznością się staje niedzielna ucieczka na wieś, a także — miesiąc urlopowy spędzony gdziekolwiek, byle zdaleka od miast. Ale do tych rozumnych uciekinierów z miast musimy jeszcze wołać: słuchajcie, teraz już macie powietrze dla płuc, teraz pamiętajcie o waszych mięśniach. Uprawiajcie sport.

Wielu zgodzi się na nasze hasło. Wielu, coraz liczniejsi uprawiają sport. Ale nie wszyscy mogą, i nie wszyscy chcą dla różnych przyczyn, o których nie mówmy na razie. Więc tym wszystkim poradzić trzeba — „bawcie się w ogrodnictwo".

Tak, bawcie się w ogród, ale czyńcie to „sportowo". To znaczy — jedynym celem niech nie będzie troska o kwiaty i warzywa. Pamietać jeszcze trzeba o racjonalnej organizacji pracy fizycznej, o właściwem dozorowaniu i wykonywaniu wysiłków. Wtedy — korzyść będzie podwójna i podwójna będzie przyjemność.

Przedewszystkiem — pomyśleć trzeba o ubraniu. Czas zerwać z „klasycznym" ubraniem ogrodnika: długie spodnie, ciężka kurtka, może krawat i kołnierzyk. Przyjmijmy strój sportowy, strój ogrodnika sportowego: nogi i tułów nagi. Stopy w lekkich pantoflach na podeszwach sznurkowych, albo w sandałach. Krótkie sportowe trykotowe, czy satynowe majteczki. Płócienna czapka z daszkiem, albo nawet — goła głowa. Dla kobiet polecić można strój również sportowy: majteczki krókie i bluzka bez rękawów. Gdyby ten strój był jednak dla kogo krepujący — pozostaje zawsze piękna, higjeniczna i wygodna — grecka tiunika.

Zajmując się ogrodem, a coraz więcej osób z inteligencji czyni to, pamietajcie o konieczności zmiany ruchów. Nie wolno zbyt długo wykonywać tej samej pracy, wymagającej wciąż jednakowej postawy, powielekroć powtarzanego ruchu identycznego, co meczy szybko, zmniejsza wydainość pracy i — jednostronnie zatrudnia mieśnie. Trzeba nadać pracy odpowiedni rytm, nie za wolny i nie za szybki. W pracy stosować należy krótkie przerwy dla wykonania ruchów rozluźniających, dla rozprostowania zmeczonych członków, rozruszania unieruchomionych mieśni.

Oczywiście, ogrodnictwo wymaga wielu wiadomości specjalnych, umiejętności sadzenia kwiatów, warzyw, strzyżenia, szczepienia drzew i t. d. To wszystko przyjdzie zczasem, to wszystko można zdobyć z ksiażek, z porad fachowych.

Ale jest jedna praca w ogrodnictwie, która może być wykonywana bez zdobywania wiadomości. To — koszenie trawy. Nic nie szkodzi, jeśli pierwszy raz wykonane koszenie da niezbyt dobre rezultaty. Grunt — że ta właśnie praca jest znakomitem ćwiczeniem ciała, zatrudnia wszystkie mieśnie równomiernie i harmonijnie. Drugą pracą ogrodnicza, niewymagającą wielkich umiejętności jest — pielenie. — I ono również stanowi znakomite ćwiczenie ciała. Narzędzia do tych dwóch czynności zakupione kosztują mniej niż.. rakieta tennisowa i zużywają się dużo wolniej.

Nie trzeba zapominać, że w naszej epoce ustawicznego szarpania nerwów — ogrodnictwo przynosi niezwykły spokój — zbliża do natury, daje ciszę i pogodę umysłu.

I — jeszcze o jednem trzeba pamiętać. Ogród daje wcale ładne dochody. We Francji, gdzie typ ogrodów „sportowych" jest już dość rozpowszechniony, cytują zawsze przykłady. Weźmy jeden z nich: mały ogródek na dwóch zaledwie arach położony, obrabiany przez rodzinę, złożoną z czterech osób (w tem dwoje dzieci), która zajmowała się nim tylko w godzinach wolnych od pracy, dał następujący zbiór w roku ubiegłym:

50 główek kapusty białej i 30 — czerwonej, 18 kilo cebuli, 50 klg. marchewki, 50 klg. kartofli, 20 klg. pomidorów, wiele innych warzyw oraz mnóstwo najpiękniejszych kwiatów. Według ścisłych obliczeń wszystkie te produkty warte były (po cenach rynkowych) około półtora tysiaca franków.

Ale w żadnej walucie świata nie można wycenić tych zdobyczy dla ciała — fizycznych i moralnych, jakie ogród sportowy przynosi tym, którzy w nim pracują.

Racjonalnie wykonywana praca ogrodnicza — to jedno z najracjonalniejszych ćwiczeń sportowych.

PROGRAM LEKKOATLETEK NA ROK PRZYSZŁY

Ułożony przez zarząd P. Z. L. A. terminarz zawodów lekkoatletycznych o mistrz. Polski w roku przyszłym przedstawia się następująco:

26.IV	bieg na przełaj w Lublinie,
22.VI	mistrzostwa okręgowe,
18—19.VII	główne mistrz. Polski w Warszawie,
26.VII	mecz z Austrją w Wiedniu,
9.VIII	mecz z Włochami w Król. Hucie,
30.VIII	mecz z Czechosłowacją w Pradze,
6.IX	trójbój w Łodzi,
12—13.IX	mecz ze Szwecją w Goeteborgu,
27.IX	pięciobój w Białymstoku.



Do ogrodu z konewką, łopatką i taczkami.



Piłowanie drzewa — to także ćwiczenie sportowe.



Z motyką i grabiami przy pracy.

MIĘDZYNARODOWY BILANS LEKKOATLETYCZNY

Tegoroczny bilans międzynarodowego sezonu lekkoatletycznego wykazał znaczne podniesienie ogólnego poziomu wyników. W każdej prawie konkurencji czołowe rezultaty są rekordowemi, a w kilku jedynie wypadkach są minimalnie słabsze. Ten wielki i wyraźny postęp przypisać należy przedewszystkiem faktowi, że rok bieżący był rokiem Igrzysk w Pradze, skutkiem czego zaprawa zawodniczek była znacznie pilniejsza wśród tych krajów, które do Igrzysk stawać miały.

Polskie zawodniczki reprezentowały się znakomicie. W każdej niemal konkurencji są notowane i to nietylko przez Walasiewiczównę, lecz i przez inne zawodniczki jak Konopacka, Lewinówna, Jasieńska, Hulanicka, Kilosówna, Schabińska, Freiwaldówna, Janowska i Kobielska. Orłowskiej także należy się miejsce na tej liście.

A teraz przyjrzyjmy się tabelce. Cyfry są zawsze najwymowniejsze:

Bieg 60 mtr.: 1) **Walasiewiczówna (Polska) 7.4,** 2) Radideau (Francja) 7.6, 3 — 5) Hitomi (Japonja), Cook (Kanada) i Smolova (Czechosł.) po 7.7, 6 — 10) Gelius (Niem.), Schurman (Hol.), Keller (Niem.) i Walker (Ang.) po 7.8. W roku ub. najlepszy wynik to 7.6, a 10-ty 7.9. Drugie miejsce Radideau wydaje się nieco wygórowane. Zato słuszną jest czołowa lokata Walasiewiczówny, która w roku ubiegłym miała również pierwsze miejsce.

Bieg 100 mtr.: 1) Cook 11.8, 2 — 3) Schurman i Hitomi po 12 sek., 4 — 6) **Walasiewiczówna,** Gelius i Lorenz (Niemcy) **po 12.2,** 7 — 10) Hiskock (Ang.), Ridgley (Ang.), Witman (Niem.) i Robinson (Kanada) po 12.4. Pierwsze miejsce Cook jest niekoniecznie zasłużone, a wynik nieprawdopodobny, bo przecież Cook uległa w r. b. aż 6 razy Walasiewiczównie, która w roku ubiegłym miała dopiero 9-te miejsce. W r. ub. pierwsze miejsce 12.1, a 10-te 12.6.

Bieg 200 mtr.: 1) Halstead (Ang.) 24.8, 2 — 3) **Walasiewiczówna** i Lorenz po **25.1,** 4) Gelius 25.3, 5 — 7) Latham (Ang.), Holzer (Niem.) i Walker (Ang.) po 25.5, 8) Hiskock (Ang.) 25.7, 9) Schurman (Hol.) i Dolinger (Niem.) po 25.8. Hitomi wcale niesklasyfikowana. Walasiewiczównie, która w r. ub. była siódma, i tutaj należy się pierwsze miejsce. W r. ub. najlepszy wynik 24.7, a 10-ty 26.9.

Bieg 800 mtr.: 1) Dolinger 2:17.8, 2) Luun (Ang.) 2:18.2, 3) Radke (Niem.) 2:19.4, 4 — 5) Christmans (Ang.) i Genzel (Szwecja) po 2:22.4, 6) Loven (Szwecja) 2:24.4, 7) **Kilosówna (Polska) 2:26.8,** 8) Selle (Niem.) 2:27, 9) Marchini (Włochy) 2:28, 10) Battu (Francja) 2:29. Kilosówna w r. ub. była dopiero 13-ta. Szkoda, że Orłowskiej nie udało się w Pradze, gdyż z pewnością znalazłaby się w okolicach czwartego miejsca. W r. ub. pierwszy wynik 2:17.5, a 10-ty 2:29.

Bieg 80 m. przez płotki: 1) Jacobson (Szwecja) 12.1, 2 — 3) Pirch (Niem.) i Cornell (Ang.) po 12.3, 4 — 5) Birkholz (Niem.) i Sundberg (Szwecja) po 12.4, 6 — 9) **Schabińska (Pol.), Freiwaldówna (Pol.),** Hanse (Niem.) i Jong 12.7. W r. ub. Schabińska była 9-ta, a Freiwaldówna 12-ta, teraz w pierwszej siódemce mamy aż 2 zawodniczki. W r. ub. najlepszy wynik 12.3, a 10-ty 12.8.

Skok wdal: 1) Hitomi 607, 2) **Walasiewiczówna 602,** 3) Cornell 585, 4) Western (Ang.) 584, 5) Crieme (Niem.) 576, 6) Henenman (Niem.) 569, 7) Jacobson (Szw.) 565, 8) Briser (Hol.) 553, 9) Schlarp (Niem.) 552, 10) Teilelbaum (Est.) 548, 11) Gunn (Ang.) 547. W r. ub. najlepszy wynik 573, a 10-ty 548. Walasiewiczówna była dopiero 9-ta.

Skok wzwyż: 1) Shiley (U. S. A.) 161, 2) Notte (Niem.) 159, 3 — 4) Gisolt (Hol.) i Bramiller (Niem.) po 157, 5) Kelly (Ang.) 155, 6) Milne (Ang.) 152, 7 — 10) po 150 cm. W r. ub. najlepszy 160.8, a 10-ty 147. Tutaj Polki spadły w formie, bo przecież w r. ub. Krajewska była siódma.

Rzut kulą: 1) Heublein (Niem.) 13.26, 2) Fleischer (Niem.) 12.99, 3) Windsheimer (Niem.) 12.51, 4) Hermann (Niem.) 12.36, 5) Braumiller (Niem.) 12.26, 6) Perkaus (Austrja) 12.16, 7) Maich (Niem.) 11.97, 8) Mc. Donald (U. S. A.) 11.87, 9) **Lewinówna (Pol.) 11.46, 10) Jasieńska (Pol.) 11.34.** W r. ub. najlepszy wynik 12.85, a 10-ty 10.60. Polki zostały na tych samych miejscach, jednak wyniki poprawiły. Konopacka jest tutaj jedenasta.

Rzut dyskiem: 1) **Walasiewiczówna (Pol.) 38.99,** 2) Fleischer 38.30, 3) Heublein 38.11, 4) Mader (Niem.) 37.65, 5) **Konopacka (Pol.) 37.48,** 6) Biesenthal (Niem.) 37.34, 7) Svedberg (Szwecja) 37.08, 8) Perkaus (Austrja) 36.38, 9 — 10) ponad 36 mtr. W r. ub. najlepszy wynik 37.95, a 10-ty 35.60. Wynik Walasiewiczówny, nieco nieprawdopodobny, jest jednak oficjalny. Konopackiej należy się lepsze miejsce, choć w r. ub. była również piąta.

Rzut oszczepem: 1) Schumann (Niem.) 42.32, 2) Hargus (Niem.) 40.99, 3) Diedrichson (U. S. A.) 40.66, 4) Braumiller (Niem.) 40.27, 5) Kurze (Niem.) 39.01, 6) Hitomi (Jap.) 37.01, 7) Svedberg (Szw.) 36.60, 8) **Kobielska (Pol.) 36.24,** 9) Warmier (Francja) 35.70, 10) **Walasiewiczówna (Pol.) 35.50.** W r. ub. najlepszy wynik 39.28 a 10-ty 35.11. Walasiewiczówna zajęła tu miejsce Lonki, a Kobielska uplasowana jest b. zaszczyt-

Trójbój: 1) Braumiller 200 p., 2) Hitomi 194, 3) **Konopacka 185, 4) Hulanicka 182,** 5) Svedberg (Szw.) 175, 6) Crieme 167, **Janowska** z wynikiem **140 p.** jest 10-ta. Szkoda, że Walasiewiczówna nie startowała w tej konkurencji.

Ogółem Polska zaznaczona jest na liście „10-ciu najlepszych“ aż 16 razy, przyczem w trójboju 3 razy, w dysku, oszczepie, kuli i płotkach po 2 razy, a w biegach płaskich i skoku wdal po razie. Tylko w nieszczęsnym skoku wzwyż nie mamy swej przedstawicielki. W tabelce „6-ciu najlepszych“ figurujemy 10 razy. Jesteśmy słabsi tylko od Niemiec, równi Anglji (o ile nie lepsi), a silniejsi od innych państw.

Ten stan posiadania musimy utrzymać! **Al. Szenajch.**



Z minionych dni: Walasiewiczówna zwycięża w Warszawie Hitomi w biegu na 100 mtr.

O KOBIECYCH WYCZYNACH SPORTOWYCH

W miarę rozwoju sportu kobiecego w literaturze naukowej i odnośnych czasopismach ukazuje się coraz więcej publikacyj dotyczących kierunku, w jakim iść powinna praca kobiet. Dużo ciekawego materjału zawartego jest w czasopiśmie wydawanem w Moskwie pod tytułem „Teorja i praktyka wychowania fizycznego". W numerze 3-cim tegoż pisma z b. roku ukazał się artykuł dr. Szaworoukowa, z którym pragniemy zapoznać nasze pracowniczki na niwie wychowania fizycznego kobiet.

Autor zastrzega się zgóry, że dane, jakiemi rozporządza, nie są wyczerpujące. Kobiety od tak niedawna uprawiają sport masowo, że zarówno metody pracy, jak zasady treningu mogą być dopiero obecnie opracowywane. Jako pewnik uznano, że ustrój kobiety jest całkiem różny od męskiego i odmienne metody pracy stosować należy.

Skonstatował on szybsze tętno i oddech u kobiety, w porównaniu z mężczyzną. Otrzymane rezultaty badań oblicza on procentowo, co czytelnikom bardzo ułatwia orjentację. Tętno wynosi 107 — 111%, zaś oddychanie 110%. Ciśnienie krwi u kobiety nieco niższe — 94%. Przy wykonywaniu doświadczenia z przysiadami okazuje się znacznie przyśpieszone tętno i oddech, a mianowicie tętno 116%, oddech zaś 128%. Pojemność płuc wykazuje podług Huges'a 73%, podług badań autora 71%, podług danych moskiewskiego wydziału zdrowia tylko 68%. Z powyższego wynika, że aparat oddechowy kobiety jest słabszy i gorzej przystosowany do intensywnego wysiłku. Następnie kobieta posiada stosunkowo mniej czerwonych ciałek krwi — 90%, krew jej zawiera więcej wody, aczkolwiek jej organy wytwarzające krew są lepiej rozwinięte. W ogólności można ustalić, że pod względem fizjologicznych funkcyj tętna, ciśnienia krwi, szybkości oddechu — kobieta wykazuje 9/10 zdolności funkcjonalnych mężczyzny.

Dane, dotyczące fizycznego rozwoju organizmu kobiecego wykazują analogiczny stan rzeczy. Prof. Gorinowski konstatuje, że kobiety mają szersze biodra, stosunkowo długi tułów, krótkie kończyny dolne i słabszą muskulaturę. Mac Cardie dodaje swoje spostrzeżenia, że kobieta posiada również mniejsze serce, mniejsze płuca, więcej tkanki tłuszczowej i ma niżej położony środek ciężkości. Z racji cięższych i krótszych kończyn dolnych kobieta ma gorsze rezultaty w biegach i skokach. Przy ćwiczeniach, wymagających dużej szybkości, znacznie wcześniej odczuwa ona brak powietrza, a przemiana materji jest dowolniejsza. (100 : 141). Dane powyższe są charakterystyczne dla każdego wieku.

Jeżeli chodzi o wyczyny sportowe równają się one 75% wyczynów męskich. Stosunkowo najlepsze wyczyny sportowe osiągają kobiety w pływaniu. Na 100 m. stylem klasycznym — 98%, w 200 m. na plecach (88%), 100 m. na plecach (86%). W biegach wyniki są następujące: 60 i 100 m. (85%), sztafeta 10 × 100 i 4 × 100 (83%), 5 km. na nartach i 1 km. na rowerze (82%), 500 m. na łyżwach, 1500 m. w pływaniu, w biegu na 800 m., w skoku wzwyż (81%), w biegu na 1000 m., w skoku wdal z rozbiegu, 1500 m. na łyżwach (80%). Na 200 m. stylem klasycznym w pływaniu, 4 × 100 sztafeta pływacka, 400 i 1000 m. stylem dowolnym (79%), 1000 m. na łyżwach (78%), 500 m. na łyżwach i 10 m. na nartach (75%), w biegu na 400 m. (73%), w pływaniu na 100 m. stylem dowolnym (71%), w biegu na 1500 m. (71%), w sztafecie 10 × 100, w skoku wzwyż z miejsca (69%), w pchnięciu kuli (68%), w rzucie dyskiem (58%) i w rzucie oszczepem 46%.

Najbardziej charakterystyczne są słabe wyczyny w rzutach. Odpowiadają one mniej więcej rezultatom pomiarów dynamometrycznych (62%). Z rozbiegu kobieta lepiej skacze niż z miejsca. Najbardziej odpowiada kobiecie pływanie, najsłabiej ćwiczenia siłowe.



Szalona jazda na desce za motorówką.

Na zasadzie powyższych danych autor ustala nast. wytyczne dla pracy sportowej kobiet.

1. Nie wymagać zbyt dużej pracy od pasa barkowego (chodzenie na rękach). Najodpowiedniejsze są ćwiczenia w rzutach, ale przyrządy muszą być lżejsze niż u mężczyzn. Wskazane są naukowo opracowane normy, dotyczące wagi przyrządów.

2. Należy unikać ruchów gwałtownych i skomplikowanych pod względem koordynacji. Winny być one wykluczone, bądź ograniczone np. skoki z miejsca i skok o tyczce. Najbardziej wskazane są ruchy ciągłe.

3. Należy wyrabiać zręczność i szybkość ruchów, ale z wielkim umiarem pod względem czasu, np. bieg na 400 m. jest niewskazany.

4. Rozwijać wytrzymałość, ale bardzo ostrożnie. Naturalnemi granicami jest 1000 i 1500 m. biegu pieszego, oraz 10 km. na nartach.

M. Jakubowiczowa.

PROSIMY O REGULOWANIE PRENUMERATY „STARTU" ZA KWARTAŁ IV.

SKŁADAKAMI NA WSCHÓD

Barwny, tajemniczy, skąpany w słońcu wschód — oto cel, ku któremu chętnie zwraca się oko, projektującego wycieczkę turysty. Odwieczne Bizancjum, bajkowy świat Szeherezady, świat opowieści Lotiego złoty Carogród, Stambuł!

Projekt wycieczki znalazł donośne echo. Mjr. Ziętkiewicz nie może opędzić się od chętnych. Płeć piękna i brzydka, znajomi i obcy, cała galerja kandydatów na bohaterów odwiedza siedzibę majora. Każdy prosi, zabiega.

Major, jak każdy rasowy turysta, nie lubi tłoku, to też protestuje, opiera się, broni. Ostatecznie — jedzie 10 osób, w tem 4 panie. Organizacja według zasady: każdy sobie.

Nikt z nikim ślubu nie brał. Każda łódź ma własną wolę, namiot i kuchnię. Obawy budzi udział pań. Słaba płeć! Czekamy na „próbę wody“, która wykaże, czy pomysł nie był ryzykowny.

Jesteśmy jednak optymistami.

Z pośród wszystkich, wiodących ku morzu Czarnemu z Polski, szlaków wybieramy rumuński, jako najmniej znany, najkrótszy, wiodący przez kraj, o którym przeciętny Polak ma „zielone“ pojęcie. Żałujemy Dniestru, lecz ten, jako granica z Bolszewją,, na długo będzie niedostępny.

Obiecujemy sobie z mapy wiele. Duży spadek, piękne podkarpacie, Dunaj, bagnista bezludna Dobrudzia, Limany, morze... Wszystko, czego na składaku można zakosztować, będzie naszym udziałem, Drogi ściśle nie określamy. Wywiad w Czernowcach pozwoli zdecydować się na górski Seret, lub w jarze płynący Prut.

Nie mając dokładnych map, nie znając bystrości prądu, nie wyznaczamy zgóry wielkości etapów dziennych, postanawiamy jedynie w dwa tygodnie dosięgnąć Dunaju. Co dalej — zobaczymy na miejscu.

7 lipca wieczorem spotykamy się na dworcu. Zapoznanie uczestników, ładowanie bagaży, odjazd.

Granica mija gładko. Czerwońce. Mały wypad na miasto. Zasięgamy języka. Krótka narada, wybieramy Seret. Dojeżdżamy kilkadziesiąt kilometrów pociągiem do stacyjki Vadu Siret. Wśród ciemnej nocy, wyładunek — „na łeb na szyję“, — gdyż pociąg stoi tylko minutę. Uciążliwy transport składaków na brzeg rzeki. Omnia mea mecum porto... to piękna maksyma, lecz widok takiego szczęśliwca pożałowania godny...

Pierwszy obóz pod mostem. Ciemno, cicho, chłodno.

Zmęczeni podróżą i transportem, walimy się na głodnego — spać. Rano montujemy składaki. Nowe, prosto z fabryki, polskie „bielszczaki“ stary majorowy „Klepper“, prostuję swe kości. Samotnicy z W. K. S. „Żoliborz“ szczęśliwi — mają kajaki sztywne.

Ładowanie w asystencji gapiów. Miny wydłużone. Gór ani widu, ani słychu. Rzeczka — raczej bajorko, woda po kostki, toczy się leniwie.

Za obozem jest jednak lepiej. Brzeg się podnosi. Urwiste gliniaste brzegi, koryto głębsze.

Co krok jednak ostre kamienie mieliśmy, trzeba wysiadać, lub przedzierać się. Pogoda wspaniała. Krajobrazy monotonne. Strome gliniaste ściany naprzemian to z prawej, to znów z lewej strony, kamieniste mielizny obsiadłe przez stada stepowego płowego bydła, ruskie mołodycie, piorące kijankami bieliznę, prócz tego kładki, brody. Koło południa mijamy miasto Seret. Wieczorem obóz na zakręcie za Kindesti. Namioty rozpinamy na piasku. W cieniu nocy pyrkoczą benzynowe kuchenki: pierwsza kolacja. Rozmowa się nie klei. Zmęczenie.

4 lipca. Dzień feralny. Zaraz za obozem chłopstwo zagradza rzekę (woda do kolan), żąda okupu. Demonstrujemy paszporty i rewolwery. Z żalem puszczają nas w dalszą drogę. „Ben - Sen“ na kamieniach zdobywa dziurę. Za Zamorką na zagrodzie w poprzek rzeki wywraca się majorowa „Grypa“. Wiosło złamane. Wiatr porywisty. Seret kręci serpentyny jakby oszalał. Od dwóch godzin Serbanesti, o dojechaniu jednak do nich niema mowy. Kółeczko w prawo, kółeczko w lewo, En avant En arriere — istny kontredans. Postój, reperacje. Pod wieczór parę godzin jazdy. Postój, mimo harowania przez cały dzień zaledwie 38 km.

5 lipca. Upał. Dla odmiany wywraca się „Mikrus“. Drobne łatki. Jedziemy wśród gai. Pełno wykrotów, Seret płynie wartko. Osiedli mało. Pod wieczór zakupy w gorzelni, jazda po nocy wśród urwistych pionowych brzegów.

Powolutku wyrabiamy tryb dnia. Rano 5 — 6 pobudka. Obfite śniadanie, zwijanie obozu. Odjazd. 5 godzin wiosłowania. Postój: kąpiel, odpoczynek, przekąska. 4 godziny wiosłowania. Nocleg. Rozbijanie obozu. Gotowanie kolacji (clou dnia). Skromne pogawędki. Spać. Forsowna praca i upał nie sprzyja nastrojom towarzyskim. Mówi się mało, nie rozmawia się niemal zupełnie.

Następny dzień, niedziela 6 lipca przynosi odmianę. Wpada Suczawa, prąd wzrasta, jest głęboko. Po obu stronach wyrastają piękne góry pokryte lasami. Pełno radosnych wiosek rozsypanych malowniczo po wzgórzach. W południe intermezzo: deszczyk i dziura „Komara“. Wieczorem uczta. „Próbę wodną“ uważamy za skończoną. Organizujemy bandę. „Hersztulem“ zostaje major. Kolacja z 5 dań, występki artystów. Przemowy.

7 lipca jedziemy tylko pół dnia, gdyż mamy etap odpoczynkowy. Lądujemy koło miasteczka Pascami. Wędrówki po mieście, wino, listy. Do „bielszczaków“ dorabiamy stery, ożaglowanie.



Początek podróży na Serecie.



Pierwsza dziura na „Ben - Senie“.



Jeden z codziennych obozów.

8 lipca ciągniemy jak lwy. Mimo deszczu, wiatru przebywamy 98 km. Rekord dystansu.

Widoki coraz piękniejsze. Upał. Humory cudowne. Śpiewamy godzinami. Pod wieczór „najnowsza nowość: młynki.

Mała „kletka“ na krypie koło. Rzeka przegrodzona tamą. Przenosimy składaki raz, za chwilę drugi, i trzeci. Chwilowo mamy dość. Nocleg.

9 lipca. Od rana młynki. Przez pierwsze 3 godziny mieliśmy ich 13 (trzynaście sztuk), gdy zmęczeni zamyślaliśmy jakby tu już zlikwidować „towarzystwo przenoszenia bagaży“ — ustąpiły nagle same. Mijamy miasto Roman, śpiesząc się dalej i dalej. Robimy po 70 km. z okładem dziennie, licząc na mapie 1:400000, w rzeczywistości nieco więcej.

Następnego dnia (10 lipca) osiągamy Bacan. Generalne zakupy, pranie, postój. Miasto leży o 5 km. od rzeki. Wieczorem krótka jazda wdół w poszukiwaniu noclegu. Wybieramy go na wyspie. Cudowny widok. Księżyc, lasy, góry.

11 lipca. Przełom przez góry. Najpiękniejszy etap drogi. Strome, czerwone ściany skał wyrastają z wody. Seret płynie przez porohy wartko, to głęboki to znów płytki, pełno głazów, wykrętów... ba, całych drzew leżących w wodzie. Widoki otwarte, cudowne: góry, góry. Pogoda bez chmurki. Radość nasza dochodzi do zenitu, śpiewamy niemal bez przerwy. W chwilach odpoczynku (po każdej godzinie spływamy 10 minut nie wiosłując) — błaznowanie, kawały. W południe przy ujściu Mołdawy kąpiel.

12 lipca dostajemy rz. Bystrzycę. Mimo przeciwnego wiatru pędzimy ostro naprzód. Po południu opuszczamy góry, wpadamy w cudowne gaje. Nocleg wybieramy późno wieczorem. W nocy burza.

13 lipca. Zbliżamy się do ujścia — prąd maleje. Woda straciła przezroczystość górskiego potoku, sączy wolno mętne żółte wody. Krajobraz znów monotonny. Wieczorem, nocleg na pustynnym brzegu. Klniemy komary, oczekujemy jak zbawienia Dunaju.

14 lipca. Od rana zanosi się na deszcz. Droga nudna dłuży się niepomiernie.

W obiad toaleta, golenie się, strzyżenie. Major upiększa panie. Pod wieczór mijamy Wały Trajana, i osiągamy ujście. Niezupełnie modry, ale zawsze Dunaj, mamy przed sobą. Jest zimno, mży deszczyk. Zdaleka widać światła Galascu. Jutro krótki powrót do cywilizacji.

15-VII. Pranie, szorowanie, naprawianie. Wykańczamy ożaglowanie. Po południu zawijamy do Galaczu. Duży port. Brudne miasto. Dużo sklepów, tramwaje. Aby łyknąć „kultury“—idziemy do restauracji na muzyczkę, stąd do portowego kabaretu, zwiedzamy różne spelunki, kończymy po północy w Luna - Parku. Syci wrażeń wracamy nad rzekę. Nocujemy w pływającej łazience.

16. Zakupy, uzupełnianie ekwipunku. Pod wieczór opuszczamy bez żalu Galacz.

800 km. Seret mamy szczęśliwie za sobą. Pewni siebie ruszamy na podbój Dunaju i Dobrudży.

Tonny.

Z NADESŁANYCH KSIĄŻEK

Frauengymnastik mit dem Medicinball-Heinrich Meusel. Weidmannsche Buchhandlung. Berlin. S. 35.

Piłka lekarska, dotychczas mało u nas popularna, zdobywa sobie coraz większe uznanie w klubach sportowych i staje się wprost niezbędną na każdej lekcji gimnastyki albo zaprawy sportowej. Ojczyzną jej jest Ameryka, skąd została importowana do wszystkich krajów europejskich.

Piłka lekarska jest odmianą piłki zwykłej. Wymiary jej są znacznie większe — przeciętnie średnica jej wynosi 35 cm. — to ostatnie jest zależne od płci i wieku. Jest ona wypchana włosiem i powleczona skórą, lecz może być również powleczona płótnem, co czyni ją tańszą, ale mniej higieniczną, ponieważ płótno łatwiej się brudzi i kurzy.

Używanie piłki lekarskiej ma duże dodatnie znaczenie dla organizmu. Pierwotnie posługiwali się nią bokserzy podczas zaprawy zimowej, zczasem przekonano się o jej ogólnej wartości zdrowotnej i o dużem znaczeniu w ćwiczeniach przygotowawczych do wszystkich gałęzi sportu. Piłka lekarska ma tę zaletę, że jako przyrząd do gier daje się łatwo stosować bez wielu wyjaśnień. Dzięki jej ciężkości tułów i kończyny muszą wydatnie pracować, nawet wówczas, gdy wykonywa się ćwiczenia najprostsze i najłatwiejsze. Siostrzyca piłki lekarskiej — piłka zwykła — jest nam dobrze znana i wiemy, jak niezbędną jest ona w gimnastyce i zaprawie sportowej. Otóż o piłce lekarskiej można powiedzieć to samo, dodając, że w wielu wypadkach posiada jeszcze większe walory, na skutek swej wielkości i wagi.

Dla organizmu kobiecego posiada piłka lekarska specjalnie ważne znaczenie, ze względu na potęgowanie rozwoju nie tylko muskulatury tułowia, ale głównie mięśni brzucha. Jest ona najlepszym przyrządem gimnastycznym dla kobiety, ponieważ „nie jest martwym środkiem do celu, lecz jakby żywym objektem“.

Z powyższych względów została przez Meusla opracowana specjalna książeczka o gimnastyce kobiecej przy pomocy piłki lekarskiej. Wobec małego rozpowszechnienia piłki lekarskiej i niedokładnej orjentacji, jak należy się nią posługiwać, dziełko powyższe może oddać duże usługi zarówno w gimnastyce domowej, jak i zbiorowej.

Autor podaje na wstępie 12 ćwiczeń ogólnych, bardzo dokładnie opisujących wykonanie każdego i zaznaczając przy każdem do jakiego celu winno być ćwiczenie stosowane. Mamy ćwiczenia zastępujące napon, grupę ćwiczeń rozwijających mięśnie długie pleców, inne zastępujące skręty i skłony boczne tułowia, ćwiczenia przygotowawcze do pchnięcia kuli i t. d. Oprócz ćwiczeń właściwych książeczka zawiera również kilka gier z piłką lekarską. Zrozumienie tekstu bardzo ułatwiają doskonałe zdjęcia, co jest szczególniej ważne dla osób niedokładnie znających język niemiecki.

Należy się zgodzić z autorem, co do wartości, jaką posiadają ćwiczenia z piłką lekarską w gimnastyce kobiecej i jak najszerzej ją propagować, a nabyte doświadczenie przekona nas o słuszności jego poglądów, że „kto posługuje się piłką lekarską, ten nie potrzebuje żadnych lekarstw, względnie, że używanie piłki lekarskiej jest najlepszem lekarstwem“.

M. Jakubowiczowa.

Dr. Józef Mazurek. Zaprawa marszowa. Nakładem Komendy Głównej Związku Strzeleckiego.

Związek Strzelecki podjął wdzięczne i pożyteczne działanie — wydawania własnej bibljoteczki sportowej, którą udatnie nazwał „A. B. C. instruktora sportowego“. „Zaprawa marszowa“ — jest już VIII tomem tej bibljoteczki.

Zaprawa marszowa opracowana została fachowo i wszechstronnie, aczkolwiek przystępnie i krótko. Odda wielkie usługi każdemu instruktorowi, stanowiąc doskonały podręcznik. Na początku — trochę najbardziej zasadniczych i niezbędnych wskazówek medycznych, wyczerpujący rodział o technice marszu i noszeniu karabina, praktycznie opracowany dział higjeny zaprawy z dobremi wskazaniami odnośnie odżywiania, dalej — obszerny rozdział o zaprawie w marszu drużynowym, z uwzględnieniem rozkładu dnia i ćwiczeń, taktyki marszu i zaprawy

w okresie między zawodami, — a wreszcie — wskazówki tyczące się opieki lekarskiej — wszystko to stwarza całość kompletną i praktyczną.

W naszej literaturze sportowej nowy tomik bibljoteczki Związku Strzeleckiego stanowi wkład cenny i niezastąpiony.

Hazena i szczypiorniak. Przepisy gier. 1930 rok. Nakładem Polskiego Zw. Gier Sportowych.

Znowu jeden brak w naszej literaturze sportowej załatany. Hazena rozwija się u nas wcale szybko i pomyślnie, a brak jej było dotąd szczegółowych przepisów gier. To samo tyczy się szczypiorniaka, który wśród młodzieży męskiej winien cieszyć się znacznem powodzeniem.

Wydanie przepisów gry, statutu, regulaminów i postanowień Polskiego Związku Gier Sportowych pozwoli wszystkim klubom pracować na podstawie uzgodnionych prawideł w zakresie hazeny i szczypiorniaka.

Może jedyną wadą tej książeczki jest — zbyt rozrośnięty dział postanowień ogólnych, który objętością swą wywołuje conajmniej zdumienie, a który dość łatwo może byłoby skrócić bez szkody dla organizacji pracy.

Międzynarodowy sport strzelecki. Kpt. Żelazny Czesław. Warszawa 1930 r. Nakładem autora.

Dziełko zakrojone na dużą skalę, potraktowane wyczerpująco i fachowo. Daje kompletny obraz powstania i rozwoju sportu strzeleckiego zarówno u nas, jak zagranicą. Szczegółowo omówiony stan sportu strzeleckiego w poszczególnych krajach europejskich i amerykańskich, należących do Międzynarodowego Związku Strzeleckiego.

Wyczerpujący opis wszystkich odbytych międzynarodowych zawodów strzeleckich daje obraz kompletny wyników, danych porównawczych i dokonanych na terenie międzynarodowym postępów. Regulaminy międzynarodowych zawodów, memorjał w sprawie olimpijskich zawodów strzeleckich, spis imienny zawodników, którzy brali udział w zawodach międzynarodowych, rekordy światowe, terminy zawodów międzynarodowych — przysparzają pierwszorzędnej wartości książce kpt. Żelaznego.

W dziele tem znajdujemy również rozdziały wskazań praktycznych, jak np.: sport strzelecki a młodzież, jak organizować międzynarodowe zawody strzeleckie i t. d.

Książka kpt. Żelaznego stanowić będzie materjał cenny i trwały w pracy naszych licznych organizacyj strzeleckich.

ZIMOWE BASENY PŁYWACKIE W STOLICY DOSTĘPNE DLA WSZYSTKICH

Stolica, doniedawna nieposiadająca ani jednego krytego basenu pływackiego, w którym możnaby pływać zimą, ma ich obecnie aż dwa.

Jeden z nich, basen Kasy Chorych (Wolska 52), czynny był już w roku ubiegłym i ponownie otwarty został na miesiące zimowe z dniem 1 listopada. Drugi, w tym roku wybudowany basen pływacki zimowy w gmachu akademików (ul. Grójecka) — zostanie otwarty w chwili, kiedy odpowiednia liczba zgłoszeń zapewni mu możność egzystencji bez deficytu. Do chwili obecnej, pomimo usilnych starań kierownictwa sportowego obu pływalni — odpowiedniej liczby zgłoszeń, umożliwiającej uruchomienie pływalni na Grójeckiej jeszcze niema.

Natomiast otwartą została pływalnia Kasy Chorych, w której to pływalni między innemi pływać będą panie, należące do utworzonego przez „Start" kompletu, we wszystkie poniedziałki, w godzinach 6 — 7 po południu. W chwili obecnej liczba zgłoszonych na komplet nasz pań jest już tak znaczna, że redakcja pisma naszego zamierza wkrótce ogłosić drugi komplet „pływaczek Startu", który przydzielony zostanie w odpowiednim dniu i godzinach do pływalni przy ul. Grójeckiej.

Organizacja sportowa pływalni jest postawiona tak dobrze, że wszyscy niemal mogliby mieć do nich dostęp, gdyby tylko... chcieli. Przypominamy, że komplety pływackie zgłaszane być mogą do sportowego kierownictwa pływalni (kpt. Panek) nietylko przez kluby, szkoły, organizacje sportowe i oddziały wojskowe, lecz również przez różnego rodzaju stowarzyszenia społeczne, które winny dbać o to, aby dostarczyć swym członkom tej taniej, zdrowej i miłej przyjemności.

Szczególniej pływalnią zainteresować się winny szkoły. Organizując raz czy dwa razy na tydzień dla swych uczenic i uczniów dodatkowe godziny pływania — szkoły dostarczą młodzieży możności zdobycia umiejętności pływania, a ponadto — dadzą swym wychowankom wiele korzyści zdrowotnych i niemało przyjemności. W niektórych państwach zagranicą pływanie należy do obowiązkowych zajęć szkolnych. Nasze szkoły — bez formalnego przymusu — winny postarać się o organizację nauki pływania na pływalniach krytych dla poruczonej ich pieczy młodzieży.

Pływanie to jeden z najzdrowszych, najpiękniejszych, najlepiej kształtujących sylwetkę fizyczną — sportów. To zarazem nieporównana przyjemność i zdobycie jednej z najprzydatniejszych w życiu umiejętności. Dlatego — obie nasze pływalnie kryte winny znaleźć tysiące zwolenników w stolicy.

Godzi się nadmienić, że szczególne zainteresowanie dla naszych basenów krytych przejawiają bawiący w Warszawie cudzoziemcy z członkami korpusu dyplomatycznego na czele. Nic dziwnego, cudzoziemcy, przyzwyczajeni do krytych basenów u siebie — umieją ocenić ich walor w Polsce.

Przypominamy, że uczestniczki pływackiego kompletu „Startu" korzystać będą z bezpłatnych lekcyj nauki pływania, których udzielać będzie kilka instruktorek i instruktorów fachowych. Przypominamy również, że na komplety nasze można zapisywać dzieci od lat 10-ciu.

Przypominamy wreszcie, że na basen przynosić trzeba z sobą kostjum kąpielowy, mydło i ręcznik lub prześcieradło.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.